



日	献立名	牛 乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料など	小学生 (11歳以下) 1人あたり 消費 量 kcal	中学生 (12歳以上) 1人あたり 消費 量 kcal
8/28 木	朝ごはん	○	ごはん、さとう	たまご、とり肉、にぼし、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酒、みりん	605 kcal	756 kcal
	前菜あえ	○	ごま油、さとう	ハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、酢、とうがらし	26 g	32.7 g
							20 g	24.8 g
							2 g	2.9 g
29 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			578 kcal	723 kcal
	マーボーナス	○	あぶら、さとう、でん粉	ぶたミンチ、みそ	なす、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、トウバンジャン、こしょう	21 g	26.5 g
	おかかあえ	○	さとう	かつお節	こまつな、もやし、キャベツ、にんじん	しょうゆ	18 g	22.9 g
							2 g	2.3 g
9/1 月	ごはん	○	ごはん、さとう、あぶら	とりミンチ、たまご、牛にゅう	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん	酒、しょうゆ	586 kcal	732 kcal
	乾物の和えもの	○	さとう	ひじき、わかめ、ツナ	切干しだいこん、コーン	酢、しょうゆ	20 g	25 g
	オレンジゼリー	○	さとう	寒天	オレンジジュース	水	15 g	18.8 g
							2 g	2.1 g
2 火	ごはん	○	ごはん、おぎ	牛にゅう			641 kcal	801 kcal
	竹輪の磯辺揚げ	○	こむぎこ、あぶら	ちくわ、牛にゅう、あおさ			21 g	26.3 g
	甘酢あえ	○	さとう		キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ、酢、塩	18 g	23.1 g
	鶏肉とえのきのスープ	○	でん粉、はるさめ、ごまあぶら	とり肉	にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ、ねぎ	塩、しょうゆ	2 g	2.4 g
3 水	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			702 kcal	878 kcal
	＊レモンでさっぱり！ミネナラとゴーヤの夏野菜炒め	○	さとう、あぶら	ぶた肉、たまご、みそ	ゴーヤ、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ、コーン、レモン	こしょう、塩	23 g	28.7 g
	春雨サラダ	○	はるさめ、あぶら、さとう、ごまあぶら	ハム	にんじん、キャベツ、きゅうり	酢、しょうゆ	20 g	24.8 g
	グレーゼリー	○	さとう	寒天	ぶどうジュース	水	2 g	2.7 g
4 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			694 kcal	867 kcal
	サバの佃煮	○	さとう	さば		酒、しょうゆ、みりん	34 g	42.6 g
	かきかきゅうり	○	あぶら、さとう	さきいか、わかめ	きゅうり、にんじん、切干しだいこん	酢、塩	22 g	27.6 g
	大豆の味噌	○	ごんにやく、あぶら	だいず、とり肉、ひじき	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん	3 g	3.3 g
5 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			703 kcal	879 kcal
	＊ユーイング	○	でん粉、あぶら、さとう	とり肉	しょうが、キャベツ、青ピーマン、とうがらし、ねぎ、にんにく	酒、しょうゆ、酢	29 g	36.8 g
	五目スープ	○	ごまあぶら	ベーコン	たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、にら、チンゲンサイ	塩、こしょう、しょうゆ	21 g	26.6 g
	＊お米のパパア(豆乳みかん)	○	お米のパパア				2 g	2.2 g
8 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			610 kcal	762 kcal
	タンポポチキン	○		とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんにく、しょうが	塩、ケチャップ、カレー粉	26 g	32.3 g
	小松菜サラダ	○		ツナ	こまつな、キャベツ、きゅうり	酢、塩、こしょう	21 g	26.6 g
	わかめスープ	○		わかめ、ベーコン	たまねぎ、にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、食塩、こしょう	2 g	2.8 g
9 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			615 kcal	769 kcal
	ごぼうと豚肉の炒め煮	○	ごんにやく、あぶら、さとう	ぶた肉、にぼし	ごぼう、しょうが、いんげん、にんじん	酒、しょうゆ	21 g	25.9 g
	キャベツの生蒸ししょうゆあえ	○			キャベツ、にんじん、きゅうり、しょうが、もやし	しょうゆ、みりん	14 g	17.4 g
							1 g	1.5 g
10 水	ミートスパゲッティ	○	スパゲッティ、あぶら、さとう	合いびき肉、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、干しいたけ	塩、こしょう、ケチャップ、マスタード、しょうゆ	562 kcal	702 kcal
	グリーンサラダ	○	さとう、あぶら	ハム	酢、塩、こしょう		20 g	24.6 g
	手作りマーマレード	○	こむぎこ、さとう、あぶら	たまご	レタス、キャベツ、きゅうり、にんじん	ベーキングパウダー、しょうゆ	25 g	31.4 g
							2 g	2.9 g
11 木	カワカレー	○	ごはん、じゃがいも	ぶた肉、ポテトとおこめ、さきかつ、牛にゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	こしょう、トマトピューレ、カレー粉	727 kcal	909 kcal
	元氣サラダ	○	さとう、あぶら	ハム、刻みこんぶ、かつお節	きゅうり、キャベツ、にんじん、ミニトマト、コーン	塩、こしょう、酢、しょうゆ	30 g	37.9 g
	牛乳かん	○	さとう	牛乳、寒天			26 g	32.8 g
							3 g	3.5 g
12 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			597 kcal	746 kcal
	豆腐のケチャップ煮	○	あぶら、さとう	とうふ、ぶたミンチ	にんにく、ねぎ、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、酒、こしょう	24 g	29.6 g
	なすのツナあえ	○	さとう	ツナ	べいなす、こまつな	しょうゆ	18 g	22.8 g
							2 g	2.0 g
16 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			650 kcal	812 kcal
	ひじきとコーンのかき揚げ	○	こむぎこ、あぶら	ひじき、たまご	コーン、たまねぎ	塩	22 g	28.1 g
	ごま和え	○	ごま、さとう	ほうれんそう、もやし、にんじん		しょうゆ	17 g	21.7 g
	豚汁	○	じゃがいも	ぶた肉、とうふ、みそ、にぼし	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ		2 g	2.2 g
17 水	チキンライス	○	ごはん、あぶら、バター	とり肉、牛にゅう	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、青ピーマン、コーン、グリーンピース	塩、こしょう、ケチャップ	576 kcal	720 kcal
	ポパイサラダ	○	あぶら	ハム	ほうれんそう、キャベツ	酢、しょうゆ、塩、こしょう	21 g	25.9 g
	梨	○			なし		20 g	25.2 g
							3 g	4.0 g
18 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			710 kcal	888 kcal
	シイラのフレーク焼き	○	マヨネーズ、パン粉、コーンフレーク	しいら、チーズ		塩、こしょう	30 g	37.1 g
	海苔サラダ	○	あぶら、ごまあぶら	かいそう、わかめ	コーン、キャベツ	酢、しょうゆ	19 g	23.9 g
	豚人スープ	○	じゃがいも	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、さやいんげん	塩、こしょう	2 g	2.7 g
19 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			638 kcal	798 kcal
	しきんとのおゆのかあけ	○	でん粉、あぶら	あゆ		塩、こしょう	21 g	26.4 g
	りゅうせうの酢のもの	○	さとう	にぼし	きゅうり、りゅうせうきゅう	酢、みりん、しょうゆ	17 g	21.1 g
	面衣の野菜いしほしど汁	○	さとう、はちみつ	とうふ、油あげ、みそ、にぼし	ねぎ、しょうが、たまねぎ、べいなす、干しいたけ	しょうゆ	2 g	1.9 g
22 月	ゆずゼリー	○	さとう	寒天	ゆず	水		
	フルコギ	○	ごはん、さとう、ごま油、はちみつ	ぶた肉、牛にゅう	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、にら、青ピーマン、ゆず、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒	612 kcal	765 kcal
	しめじとほうれん草の和えもの	○	さとう	油あげ	ほうれんそう、しめじ、もやし、はくさい	しょうゆ、みりん	22 g	28.0 g
	カレビスカ	○		乳酸菌飲料、牛乳、寒天		水	17 g	20.8 g
24 水	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			686 kcal	858 kcal
	豚肉のさっぱり煮	○	さとう	ぶた肉	にんにく、キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ	26 g	32.7 g
	大根サラダ	○	あぶら、さとう		だいこん、きゅうり、レタス	酢、塩	22 g	28.1 g
	お米deがトースト	○	おこめdeがトースト				2 g	2.7 g
25 木	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			654 kcal	817 kcal
	カボオのたまごからあげ	○	でん粉、あぶら、さとう	カツオ	しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ゆず、にんにく	酒、しょうゆ、酢	29 g	36.8 g
	しのだえ	○	さとう	ちくわ、油あげ	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	しょうゆ	17 g	21.7 g
	＊野菜たっぷりほろろスープ	○	はるさめ		たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、塩、こしょう	2 g	3.1 g
26 金	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			634 kcal	792 kcal
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	○	さつまいも、でん粉、あぶら、さとう	とり肉、にぼし	さやいんげん	酒、しょうゆ	27 g	33.2 g
	味噌あえ	○		のり	こまつな、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん	9 g	11.5 g
							2 g	1.9 g
29 月	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			794 kcal	992 kcal
	焼き魚煮	○	でん粉、あぶら、さとう	とり肉	しょうが、ねぎ	しょうゆ、みりん	40 g	50.2 g
	ゆずレタスサラダ	○	あぶら、さとう		きゅうり、にんじん、キャベツ、ゆず	酢、塩、こしょう	22 g	27.5 g
	大豆の五目煮	○	ごんにやく、さとう	だいず、とり肉、にぼし	にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒	2 g	2.5 g
30 火	ごはん	○	ごはん	牛にゅう			611 kcal	764 kcal
	アジの南蛮漬け	○	こむぎこ、さとう、あぶら	アジ、にぼし	青ピーマン、にんじん、たまねぎ	酢、しょうゆ、みりん	29 g	35.9 g
	ひじきのピリッとサラダ	○	あぶら、さとう	ひじき、ツナ	きゅうり、にんじん、キャベツ	しょうゆ、酢、しょうゆ	15 g	18.9 g
	きし汁	○		わかめ、にぼし	えのきたけ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、塩	2 g	3.0 g

* 朝ごはんコンテスト入賞作品も取り入れています。

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

◆は新メニューです。

